



Fit-тест в положении стоя

Описание

Тест оценивает количество времени, необходимое для выполнения трех упражнений, которые оценивают:

- умение распределять вес по поверхности опоры в положении стоя,
- переносить вес на стопы,
- переносить вес на одну стопу.

Кроме того, тест используется в качестве инструмента сравнения временного интервала, которое клиент тратит в начале вмешательства и в конце.

Оценка на уровне домена d4, раздел «Мобильность»:

- d410–d429 — изменение и поддержание положения тела,
- d4154 — нахождение в положении стоя,
- d4106 — перемещение центра тяжести тела,
- d4104 — изменение позы в положении стоя.
- Используется как количественный критерий до и после вмешательства.

Цель тестирования

Измерить, сколько времени требуется испытуемому для совершения трех заданных упражнений в положении стоя:

- 5 раз встать-сесть,
- 5 раз хлопнуть в ладоши над головой,
- 10 раз поочередно соединять разноименные колено и локоть.

Порядок тестирования

Испытуемому предлагается вставать и садиться 5 раз. Затем, в положении стоя без паузы хлопнуть в ладоши над головой 5 раз, после, также в положении стоя без паузы 10 раз поочередно соединять разноименные колено и локоть.

На выполнение задания отводится 2 попытки с паузой в 2 минуты.

Записывается, сколько времени потребовалось испытуемому на выполнение всех трех заданий. Фиксируется среднее арифметическое двух попыток.

При необходимости во время выполнения теста допускается использование ортезов.

В результатах теста следует отмечать, использовал ли клиент ортезы.

ВНИМАНИЕ! В процессе тестирования стойте рядом с испытуемым для обеспечения его безопасности.

Оборудование

- 1) Стул без подлокотников.
- 2) Секундомер.

при использовании ссылка на physrehab.ru обязательна

Исходное положение

Сидя на стуле со спинкой или без. Руки располагаются на груди.

Инструкция

- 1) Сядьте на середину стула, стопы под коленями.
- 2) Держите спину прямо, а руки на груди.
- 3) Проверьте, достаточно ли хорошо вы опираетесь на стопы, чтобы встать. Если нет, подвиньтесь ближе к краю стула.
- 4) По команде «На старт! Внимание! Марш!» вставайте и садитесь 5 раз.
- 5) После выполнения 5 приседаний устойчиво встаньте, сделайте 5 хлопков над головой.
- 6) Далее в положении стоя поднимите правое колено, соедините с левым локтем, вернитесь в исходное положение, поднимите левое колено, соедините с правым локтем. Сделайте 10 таких повторений.
- 7) Вернитесь в исходное положение стоя. Таймер останавливается.